

# Edd meg a SZIVÁRVÁNYT!



## CÉLOK

- Minden nap minél színesebben egyél, miközben napi 8-10 adag zöldséget elfogyasztasz. Ebből 1-2 adag gyümölccsel kiváltható.
- Minden nap legalább 2 liter vizet fogyassz el. Ha sportolsz, izzadékony vagy, akkor ettől többet is.
- Minden nap aludj legalább 8 órát, ha lehet, akkor legkésőbb este 10-től.
- Minden nap találj valamit, amin érdemes a barátokkal, családtagokkal nevetni, mosolyogni.
- Minden nap mozogj legalább 15-30 percet. Mindenki igazítsa a jelenlegi fizikai állapotához, hogy mit és mennyit csinál. A mozgások lehetnek séta, jóga, pilatesz, saját súlyos edzés, súlyzós edzés.
- Minden nap szánj legalább 5 percet arra, hogy kikapcsolod a gondolataid, kiszakítod magad a pörgésből és lelassulsz. Ehhez alkalmazhatsz mélylégzéses technikát, meditációt, Theta Healinget, jelenben levés technikát, rajzolást, színezést, kötögetést. Bármit, ami kikapcsolja az agyadat a pörgésből.

\*Ha valaki műszakban jár dolgozni, akkor legalább a napi 8 óra alvásra törekedjen.

\*Ha valakinek olyan sérülése, betegsége van, ami megnehezíti a mozgását, akkor is próbáljon a legjobb tudása szerint valamilyen mozgásformát választani és csinálni, ha van rá bármiféle mód.

\*Aki keményen sportol, vagy orvos/dietetikus által előírt diétát követ, az igazítsa a javaslatokat a saját szituációja köré.